

Osobnostní rozvoj

- Zahrnuje moduly, jejichž jednotícím prvkem je osobnost a zlepšování a zdokonalování schopností a možností, které v sobě každý člověk nosí.

Osobnostní rozvoj

- Zvládání stresu
- Asertivní komunikace
- Time management
- Presentační dovednosti
- Zvládání konfliktů
- Komunikační dovednosti
- Vedení sebe sama
- Tvůrčí a kritické myšlení
- Společenský protokol
- Sociální a emoční inteligence
- Relaxace

Potenciál

- Ne všichni disponují stejnými předpoklady
- Dědičnost
- Vývoj
- Vybudovat základnu
- Soustředit se na to nejlepší v sobě
- Vylepšovat slabiny

Zjištění osobnostních hodnot

- Osobní žebříček hodnot
- Zakotven v podvědomí
- V podvědomí zásobárna vědomostí (nemá filtr, přijímá všechny zážitky, myšlenky, pocity, neumí rozlišovat mezi skutečností a představami)
- Velmi ovlivňuje naše chování a jednání
- 90 % probíhá automaticky
- Pozor na špatné programy

Osobní hodnoty a priority

- Osobní vnitřní kompas
- Vnímáme více to, co nás zajímá
- na co se právě soustředíme
- Protichůdné hodnoty – při rozhodování v nás bojují – nemůžeme dojít k závěru
- Nutné stanovit si priority
- Blokády – mentální brzdy

Stanovení osobních hodnot

- Ze seznamu si vyberte hodnoty, které se Vás týkají (spontánně)
- Ve druhé fázi si z napsaných hodnot vyberte deset
- Hodnoty seřad'te podle důležitosti
- Hledejte rozpory
- Konflikty hodnot brání v plném rozvoji

Cíle a jejich stanovení

- Kdo?
- Co?
- Kde?
- Kdy?
- V rychle se měnícím světě se může stát, že své cíle musíme přizpůsobit podmínkám nebo dokonce definovat nové...